



# よつば会だより

2020年11月号

発行:NPO法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

コロナ騒動で外出が少なくなった私にとって、庭の畑に出て時間を過ごすことが体を動かすことになり、心の癒しにもなっています。11月を迎えた今、野菜が大きくなってきました。大根、蕪、小松菜、水菜、菜花、ほうれん草、赤丸二十日大根、春菊が、柔らかな緑の線を見せています。毎日1種類ずつ間引いて朝のみそ汁の具にしています。柚子も色づいてきました。今年も柚子は鈴なりです。柚子風呂を十分に楽しめませぬ。植物っていいですね。毎年私の期待に応えて、楽しみを生み出してくれます。感謝しなければなりません。



## 私が見つけた、ささやかな楽しみ



二面の記事で、もう少し「日常のちょっとした喜びや楽しみ」の具体例を書きたかったのですが、できないままに字数を費やしてしまいました。そこで、この一面の記事として具体例を書くことにしました。よって、順序が逆になるのですが、この「私が見つけた、ささやかな楽しみ」は、二面の「喜びや楽しみで心を明るくしよう」という記事を補うものとしてお読みください。

私には他の人から見れば何の意味もないつまらないことで、喜んだり楽しんだりすることが幾つかあります。

- 我が家は宅地造成をした土地の上に建っています。40年前、庭で野菜を育てることにしました。真砂土を掘り起こすと、小さな石ころだらけです。野菜には石ころはよくないだろうと、表面に出てきた石を手で拾って、家のそばに播きました。毎年繰り返しているうちに、石ころを見つけると自然に手が動くようになり石ころ拾いが習性になり、楽しみになりました。土を起こせば、まだまだ石ころは姿を見せます。この先当分は楽しむことができます。
- 我が家には全身白い毛の雌猫が一匹います。8年前にやってきた野良猫です。餌をやったらなついてきて、我が家の飼い猫になりました。名前は考えるのが面倒なので、シロにしました。問題はシロの抜け毛です。家の中のあらゆるところに抜け毛が落ちています。特に冬場はこたつに潜り込むので、こたつ布団は抜け毛だらけ、家内は抜け毛を嫌がり、「シロさん、あんたの毛だらけよ。なんとかしなさい」と叱るのですが、シロはお構いなし。そこで私がシロに代わって落ちている毛の始末を始めました。8年もやっていると、白い毛が目に入ると拾わずにはいられなくなりました。今では、太くて長い白い毛を見つけると、大きな魚を釣ったような楽しい気分です。
- 私は毎朝コーヒーを飲みながら新聞を読みます。コーヒーに入れるミルクの容器に花言葉が書いてあります。3年ほど前からスケジュール表に花言葉を書き写すことにしました。花言葉は1年365日分あるはずですが、最初の頃はどンドンスケジュール表が花言葉で埋まっていきましたが、次第にすでに記入済みのものが増えてきて、最近では新たに書き込むことがまれになってきました。そうなる、朝、花言葉の日付を見て、その日のスケジュール表が空欄だったとき、うれしくて急いで書き込みます。そして、今日はいいことがありそうだという気分です。コーヒーを味わいます。
- 朝、新聞を読み終えると、次に新聞に挟まっていたチラシを手に入れます。目的は片面が白地のチラシを見つけることです。私はよつば会だよりの原稿の全文を、まず、そのチラシに手書きします。その後でパソコンに打ち込みます。最近ではコロナ禍の影響でチラシも少なくなっていますが、それでも時々片面が白地のチラシが入っています。そのチラシを見つけると「しめしめ」とひそかに喜びの声を上げます。(N.T)

### 10月の活動報告

- 11日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 31日 家族のSST (市民センターむかいしま)

### 11月の活動予定

- 08日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 29日(日) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)






## 喜びや楽しみで心を明るくしよう



メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」誌10月号の特集テーマは、「最近あったちょっといい話」でした。精神の病を抱えた当事者が、「ちょっといい話」を漫画にして投稿していました。その中からいくつかを拾い上げてみます。

- 朝ごはんには卵を一つ割って目玉焼きを作った。驚いたことに黄身が二つ出てきてなんだか嬉しかった。朝ごはんが、いつもよりおいしく感じた。
- 最近よく庭に猫が来て座り込んでいる。 猫は飼えないけど、好きなので嬉しいです。
- 主治医が診察後「他に聞きたいことは」と言うので、何気なく「お薬減らしたりできませんか」と言ったら、「少し試してみますか」と言ってくれた。「言ってみるもんだなあ」とほんわか気分になった。
- 僕は絵をかくのが好きなので、作業所でラインスタンプ作りを割と楽しくやっている。



しかし、自信はない。この間なぜか「あなたは期待の星だよ」と言われた。生まれて初めて、そんなことを言われた僕は、本当に単純だった。だって、その月、嬉しさのあまり一度も休まず作業所に通ったのだから。



このような「ちょっといい話」が19人から投稿されていました。

「こころの元気+」誌の特集は、当事者が直面している様々な問題にどう対応したらよいかを考えさせる内容になっています。9月号の特集は、テーマが「みんなが不安」でした。8月号は「いじめが今でもつらいです」でした。これらのテーマは、それを読んだら特集に取り上げた意図がある程度伝わってきます。8月号の「いじめが今でもつらいです」などは、過去にいじめにあったことがある人には、他のいじめられた体験をした人が、現在どんな思いの中で過ごしているのだろうか、特集記事に目を通してみようという気持ちになるでしょう。しかし、10月号の「最近あったちょっといい話」は、その内容を読んでも何を意図したものがピン来ないままでした。しかし、10月号を読み進めていったところ、「いろいろ応用できる認知療法をじょうずに使ってみませんか」という、大野裕さんが書いている連載記事の中に、「最近ちょっといい話」を特集に取り上げた意味につながる文章を見つけました。以下にその文章を示します。

「私たちは、楽しいことや、やりがいのあることをしていると、気持ちが明るくなってくるのが分かっています。こうした心理状態を使うのが、『行動活性化』と呼ばれる認知行動療法の技法で、行動を通して心を活気づける方法です。過去の研究で、楽しいことや、やりがいのあることができないでいると、気持ちがふさぎ込んでくるのがわかったことから、この方法が編み出されました。大きい喜びを感じる必要はありません。日常のちょっとした喜びや楽しみに目を向け、それを少しずつ増やすだけで気持ちは明るくなってきますし、自信もついてきます」



この文章にあるように、私たちは、ささやかであっても喜んだり楽しいと感じていると、気持ちが明るくなり、前向きな気分になれるということでしょう。その、ささやかな喜びや楽しさを自分の生活の中に見つけ出してもらおうという呼びかけが、「最近あったちょっといい話」という特集だと理解しました。投稿から拾い上げた「卵の黄身が二つ出てきた」や「庭に猫が来ている」などは、しばらく時間がたてば忘れてしまうようなささやかなことです。しかし、何かのはずみに思い出すと、やはり心が楽しくなるでしょう。「減薬試してみますか」という主治医の話や、「あなたは期待の星だよ」と言われた話は、何度もかみしめて明るい気分を味わうことになるでしょう。皆さんも毎日の生活を振り返って、楽しかったこと、嬉しかったことを見つけ出してください。そして、気持ちを明るくしてください。きっといいことがありますよ。(N.T)